

2019年 1月 フィットネス&ゴルフ フィールド (スタジオ・ゴルフ プログラム) スケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		時間	土曜日		日曜日			
	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ		スタジオ	ゴルフ	スタジオ	ゴルフ		
10:00									10:00						
10:30									10:30						
11:00									11:00						
11:15									11:15						
11:30									11:30						
11:45									11:45						
12:00	しなやかウェーブ20	無料ゴルフ プログラム 11:00-15:00 GOTA ※予約制			バランスボール20	無料ゴルフ プログラム 11:00-14:00 GOTA ※予約制			12:00		無料ゴルフ プログラム 10:00-14:00 GOTA ※予約制				
12:15	12:00-12:20高橋				12:10-12:30 山崎				12:15						
12:30	美トレ30								12:30						
12:45	12:30-13:00KEN				BODY COMBAT45				12:45						
13:00					12:45-13:30 KEI				13:00						
13:15	ZUMBA 30								13:15						
13:30	13:15-13:45KEN								13:30						
13:45	ストレッチ								13:45						
14:00	13:55-14:15柏原				BODY JAM 30				14:00						
14:15					13:45-14:15YUKI				14:15						
14:30							14:30								
14:45							14:45								
15:00							15:00								
15:15							15:15								
15:30							15:30								
16:00							16:00								
16:30							16:30								
17:00							17:00								
17:30							17:30								
17:45							17:45								
18:00							18:00								
18:15							18:15								
18:30							18:30								
18:45	BODY JAM 30	無料ゴルフ プログラム 18:00-21:00 GOTA ※予約制			SH'BAM	無料ゴルフ プログラム 18:30-21:00 GOTA ※予約制			18:45		無料ゴルフ プログラム 18:00-20:00 GOTA ※予約制				
19:00	18:45-19:15YUKI				18:30-19:00YUKI				19:00						
19:15									19:15						
19:30	美トレ30				美トレ30				19:30						
19:45	19:30-20:00KEN				19:15-19:45KEN				19:45						
20:00									20:00						
20:15	BODY COMBAT30								20:15						
20:30	20:15-20:45KEI								20:30						
20:45									20:45						
21:00									21:00						
21:15							21:15								
21:30							21:30								
21:45							21:45								

毎週金曜日 休館



日曜・祝日 19時閉館
 フィットネス&ゴルフ フィールド
 TEL 0187-63-1100
<http://www.sportsfield.jp>
 営業時間
 月曜-土曜 10:00-22:00
 日曜・祝日 10:00-19:00
 毎週金曜 休館

SMART START クラスの半分で途中退室可能。IRがご案内します。
 BODY STEP 定員15名 参加する際フロントのチケットをお持ち下さい。
 BODY BALANCE ST=ストレンクス(体幹) FX=フレキシビリティ(柔軟)
 プログラム待ちの方は開始20分前よりスタジオ前にお並び頂けます。

LesMILLS フィールドがオススメするグループトレーニングです。世界中で行われています。
 BODY COMBAT 格闘エクササイズ
 BODY STEP※お休み 昇降台エクササイズ
 BODY ATTACK ハイエナジーエクササイズ
 BODY BALANCE ヒーリングエクササイズ
 BODY JAM※お休み ダンスエクササイズ
 SH'BAM ダンスエクササイズ